

家族みなでご確認を!

認知症になっても、  
住み慣れたまちで  
暮らし続けたい

# 認知症安心ガイド

認知症は、誰もが関わる可能性のある身近な病気です。現在、65歳以上の4人に1人が、認知症または認知症予備群であるといわれています。

今回は、認知症かなと感じたときなどに、ご家族やご本人が、どこに相談すればいいか、どのような制度やサービスがご利用いただけるかをご紹介します。ご家族で内容をご確認ください。



**認知症の発見が早期であればあるほど、  
症状の進行を遅らせることができます!**

認知症は進行する脳の病気です。認知症をできるだけ早く発見し、適切な治療やサポートを受けることで、症状の進行を遅らせることができ、その人らしい生活を長く送ることができます。

右記の「認知症のサイン」を参考に、心当たりがある場合は、迷わずお電話ください!また、「自分は大丈夫」「歳のせい」などと言って、ご本人が相談をしようしないことは、よくあるケースです。そのような場合でも、ご家族が心配なときは、いつでもお電話ください。

1つでも気づいたら、  
迷わずお電話を!

## 認知症のサイン

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 慣れた道で迷ってしまう
- ささいなことで怒るようになった
- 身だしなみに気を使わなくなった
- 趣味などへの興味がなくなった
- 家事や運転のミスが多くなった
- 家電やリモコンなどが使えなくなった
- 財布や物品を盗まれたと人を疑う
- つじつまが合わない作り話をするようになった
- 財布に小銭がたまっている
- 外出や人に会うことを嫌がるようになった

認知症のサインに気づいたら、

## 高齢者くらしサポート

地域包括支援センター

へお電話ください!

高齢者くらしサポートは、高齢者のかたのお困りごとや心配ごとを気軽に相談できる地域の窓口です。認知症のサインに気づいたら、迷わず、高齢者くらしサポートへお電話ください。

## 高齢者くらしサポートの連絡先

<p><b>担当区域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●止々呂美小校区</li> <li>●西南小校区</li> <li>●南小校区</li> </ul> <p><b>北部・西南</b> 高齢者くらしサポート</p> <p>☎725・7029 FAX 720・5323</p> <p>桜井1-13-22 (JA大阪北部向かい)</p>	<p><b>担当区域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●箕面小校区</li> <li>●西小校区</li> </ul> <p><b>西部</b> 高齢者くらしサポート</p> <p>☎720・5592 FAX 720・5593</p> <p>西小路5-4-20 オフィスワイ4階(箕面市役所の南西)</p>	<p><b>担当区域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●北小校区</li> <li>●中小校区</li> <li>●萱野小校区</li> </ul> <p><b>中西部</b> 高齢者くらしサポート</p> <p>☎727・9510 FAX 727・3539</p> <p>みのおライフプラザ内</p>	<p><b>担当区域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●萱野北小校区</li> <li>●萱野東小校区</li> <li>●豊川南小校区</li> </ul> <p><b>中東部</b> 高齢者くらしサポート</p> <p>☎727・9511 FAX 727・3597</p> <p>みのおキューズモール EAST-1 2階</p>	<p><b>担当区域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豊川北小校区</li> <li>●東小校区</li> <li>●彩都の丘小校区</li> </ul> <p><b>東部</b> 高齢者くらしサポート</p> <p>☎729・1711 FAX 730・2230</p> <p>粟生間谷西6-7-7 奥自治会館</p>
--	--	--	---	---

受付時間…月～金曜日(祝日を除く)/午前8時45分～午後5時15分(西部は午前8時45分～午後5時45分、中東部は午前9時～午後5時30分)



## 各分野の専門スタッフがチームでサポートしています

高齢者くらしサポートには、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門スタッフが配置され、チームとなって認知症のかたやその家族をサポートしています。また、市の保健師も各窓口と連携し、医師の支援体制のもとでアドバイスなどを行います。

ご本人やご家族が、ご利用いただける制度やサービスについては、裏面をご確認ください。

# ご本人やご家族が、ご利用いただける制度やサービス

認知症は、できるだけ早い段階に適切な治療やサポートを受けることで、症状の進行を遅らせることができます。ここでは、認知症の初期段階を2つに分け、その段階ごとに、ご家族へのアドバイスや、ご利用いただける制度やサービスについて紹介します。

**まずは、お住まいの地域の「高齢者くらしサポート」へお電話ください。**

ご家族へのアドバイスや、ご利用いただける制度やサービスについてご紹介します。

## 「物忘れが増えているかた」

(認知症予備群)

### ご本人のようす

物忘れや家事などのミスが増えているものの、金銭管理や買い物、書類作成など、日常生活はほぼ自立しています。



### ご家族へのアドバイス

認知症を予防するため、できる範囲で食事や運動に気を配ってください。趣味などに興味がなくなって、閉じこもりがちになっていたら、一緒に興味が持てることを探したり、行きたいところへ出かけるようにしてください。

さらに

#### ◆家事援助サービスの利用をご検討ください。

ご家族の負担が大きくならないよう、社協ふれあいホームサービスやシルバー人材センターの家事援助、自治会のごみ出し支援などが利用できます。

#### ◆健康診断の受診を勧めましょう。

認知症が進行する要因の一つである生活習慣病を予防・改善するため、健康診断の受診を勧めましょう。箕面市では、「生活習慣病健診」や「がん検診」(胃・肺・大腸・子宮頸(けい)・乳・前立腺)を無料で受診することができます。また、75歳以上のかたは、年1回無料で歯科健診を受診できます(40~74歳のかたは2年に1回)。

#### ◆シニア割引などを利用し、外出を促しましょう!

認知症の予防には、家の外に出て日光を浴びたり、人と交流することが大切です。シニア割引(70歳以上)のあるオレンジゆずるバスを利用してご本人と一緒に出かけたり、地域の催し、例えば社協のいきいきふれあいサロンや、箕面シニア塾、地域のシニアクラブへの参加を勧めるなど、外出を促してください。

お一人での外出が不安な場合は、社協ふれあいホームサービスの外出付き添いサービスが利用できます。

#### ◆認知症予防の教室や講座にご参加ください。

市が主催する認知症予防教室のほか、街かどデイハウスの介護予防教室などが、市内各所で開催されています。認知症予防の方法や、認知症の正しい知識を学べます。

## 「軽度の認知症のかた」

### ご本人のようす

体験したこと自体を忘れてしまうため、服薬などの管理ができなくなり、電話や訪問者の対応が難しくなります。見守りや支援があれば、日常生活は自立できます。



### ご家族へのアドバイス

間違いを無理に正すと、いらだちや不安が強くなります。ご本人のできることや、何かをしたいという意欲を尊重してください。親戚やご近所さんなど、信頼のおけるかたに病気のことを伝え、見守る目を増やすことも大切です。

さらに

#### ◆介護保険サービスをご利用ください。

心身の健康状態や生活状況の聞き取り調査を受ける、または医療機関を受診した上で、要介護認定を受けると、ホームヘルパーやデイサービスなどの各種サービスが利用できます。

#### ◆住宅改修費・福祉用具購入費の支給申請をしましょう。

ご本人と自宅で暮らす場合、必要に応じて、手すりの取り付けなどの住宅改修費や、入浴補助用具などの福祉用具購入費の支給を受けられます。

#### ◆見守りや安否確認の方法について考えましょう。

緊急通報機器の設置、外出時の見守りサービス(ottaなど)、社協による訪問活動などが利用できます。

#### ◆金銭管理など、日常生活に不安がある場合は支援事業を利用できます。

社協の日常生活自立支援事業(まかせてねッ)の利用により、福祉サービスの利用手続きや家賃、公共料金の支払い、金融機関での入出金などの援助が受けられます。

#### ◆同じ立場のかたと情報交換を!

びわの会(箕面認知症家族会)の集まりや認知症カフェなど、認知症のかたやそのご家族を対象とした交流の場に参加できます。同じ立場のかたと気軽に情報交換や、悩みごとの相談ができます。

他にも、認知症の進行状況に合わせて、ご利用いただける制度やサービスがあります。

**詳しくは、お住まいの地域の「高齢者くらしサポート」へお電話ください。**